



Broszura informacyjna z ćwiczeniami

PelviStrong – przyrząd do treningu mięśni dna miednicy

Wstęp

Witamy na naszym treningu!

Zdecydowałaś się zrobić coś dobrego w celu poprawy jakości swojego życia. Silne mięśnie dna miednicy wzmacniają kobiecą podstawę. Siła płynąca z Twojego centrum prowadzi do wewnętrznej wyprostowanej postawy, która chroni plecy, może pozytywnie wpływać na całą postawę, a nawet na podejście do życia. Dzięki temu holistycznemu treningowi dna miednicy zadbasz aktywnie i długofalowo o swoje zdrowie. Zyskasz przy tym więcej energii i siły każdego dnia.

Już samo noszenie przyrządów do treningu dna miednicy firmy Beurer – zgodnie z instrukcją – zwiększa świadomość dna miednicy i wzmacnia mięśnie.

Jeśli noszenie połączysz z przedstawionym poniżej programem ćwiczeń, zyskasz jeszcze większą korzyść. Możesz nawet odkryć, że jest to całkiem przyjemne. Dno miednicy składa się z trzech warstw mięśni. Z samymi stożkami będziesz ćwiczyć głównie pierwszą warstwę – zwieracze – i drugą warstwę, która otacza pochwę. Jest ona szczególnie obciążona przez poród i w dłuższej perspektywie wymaga wzmocnienia. Dzięki programowi ćwiczeń skutecznie trenujesz również trzecią warstwę dna miednicy. Wspiera ona macicę, jelita i pęcherz oraz odgrywa ważną rolę w utrzymaniu wyprostowanej postawy.

Kiedy pracujesz nad tą częścią dna miednicy, zyskujesz stabilność podstawy swojego ciała. Nie męczysz się tak łatwo, a Twoje ruchy stają się bardziej harmonijne i jednocześnie silniejsze.

Struktura programu ćwiczeń

Wiele kobiet ma trudności z rozpoznaniem „tajnych” mięśni dna miednicy. Stożki dopochwowe mogą być tutaj bardzo pomocne. Poza efektem treningowym, który osiągasz dzięki stożkom, są one również świetnym sposobem na zwrócenie uwagi na mięśnie dna miednicy. Czujesz, w którym miejscu dokładnie powinnaś je napiąć. W ten sposób będziesz ćwiczyć coraz staranniej! Program treningowy rozpoczyna się od dwóch ćwiczeń budujących świadomość mięśni, po których następują dwa wysoce skuteczne ćwiczenia budujące siłę, a na koniec dwa, które pomagają zintegrować aktywne dno miednicy z codziennymi, wykonywanymi standardowo ruchami.

Zalecenia dotyczące treningu

Jeśli na początku poświęcisz 15 minut dziennie na wykonanie ćwiczeń, a następnie będziesz nosić stożki przez kolejne 15 minut w odstępie kilku godzin, po kilku tygodniach powinnaś zauważyć znaczną poprawę. Uwzględniając ćwiczenia w życiu codziennym, możesz nawet skrócić czas aktywnego treningu.

Ten program został zaprojektowany w taki sposób, że można go po prostu wykonać jeden po drugim, tworząc pełny trening. Załóż wygodny strój i przygotuj wszystko, czego potrzebujesz. Do ćwiczeń używaj tego samego stożka, który aktualnie nosisz zgodnie z instrukcją obsługi.

Zaczynamy:

1. BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI MIĘŚNI

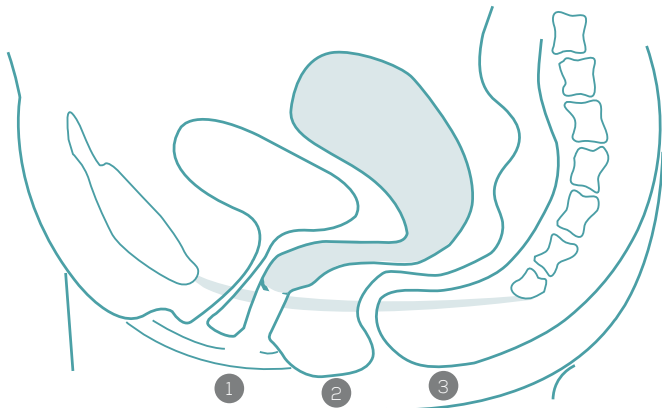
Im lepiej czujesz swoje dno miednicy, tym skuteczniejsze będą Twoje ćwiczenia – ponieważ aktywujesz odpowiednie mięśnie. Kobiety często napinają mięśnie brzucha, pośladków lub ud, co niestety nie ma żadnego wpływu na dno miednicy. Prawidłowe i mocne napinanie dna miednicy to naprawdę stosunkowo niewielki zakres ruchu, ale wystarczający! Poniższe ćwiczenia pomogą Ci znaleźć „tajne” mięśnie Twojego ciała i poznać je bliżej.

Ćwiczenie 1: Pulsowanie



Pozycja:

Usiądź prosto i luźno jak królowa na przedniej połowie krzesła (część lędźwiowa kręgosłupa przyklejona do oparcia), nogi na szerokość bioder. Powinnaś wyraźnie czuć oba guzki kulszowe.



Usiądź na stożku w taki sposób, aby znajdował się poza ubraniem w pozycjach zaznaczonych na schemacie. Najpierw wsuń go pod pochwę (1). Poczuj nacisk i kilkakrotnie wykonaj nieznaczny ruch mięśni, ściskając stożek. Z zewnątrz ruch ten powinien być zupełnie niewidoczny. Czy czujesz, jakby było to wręcz chwytnie? Jest dokładnie tak, jak myślisz.

Następnie przesun stożek dalej do tyłu, aby znalazł się pod kroczeniem (2). Spróbuj przesunąć guzki kulszowe nieco w kierunku stożka, przyciągając je do siebie. Ćwiczenie jest prawidłowo wykonane, jeśli ruch nie jest zauważalny z zewnątrz. Na koniec przesun stożek jeszcze bardziej do tyłu, tak aby znalazł się pod odbytem (3) i ponownie spróbuj kilkakrotnie napiąć mięśnie i delikatnie go chwycić.

Kontroluj mięśnie pośladków rękoma. Jeśli jesteś w stanie utrzymać go nieruchomo, a coś wyraźnie porusza się do wewnątrz wokół stożka, oznacza to, że już bardzo umiejętnie potrafisz aktywować dno miednicy.

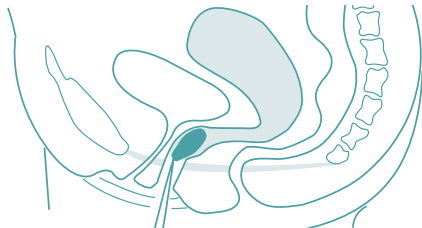
Ćwiczenie 2: Chwyatanie

Pozycja:

Położ się wygodnie w pozycji leżącej, górna część ciała lekko uniesiona, albo na twardej poduszce, albo na kanapie, jeśli nie jest zbyt miękka i ma odpowiednie podparcie boczne. Nogi rozstawione na szerokość bioder.



Podczas normalnego noszenia stożka należy włożyć go do środka, aż przestaniesz go czuć, jak pokazano na schemacie. Budując świadomość mięśni, celowo robimy to inaczej. Wsuń stożek tylko tak daleko, aby po prostu zniknął i mocno przytrzymaj więzadło. Jeśli teraz delikatnie napniesz mięśnie pochwy, powinnaś wyraźnie poczuć stożek, ponieważ znajduje się on dokładnie na poziomie tej warstwy mięśni.



Jeśli zaciśniesz nieco mocniej, stożek przesunie się wraz z ruchem mięśni, być może nawet wysunie się lub zostanie wciągnięty głębiej. Staraj się jak najdokładniej objąć stożek i przesunąć go. Baw się nim, napinając go czasem mocniej, a czasem tylko nieznacznie. Pośladki, uda i brzuch trzymaj zupełnie nieruchomo. Przede wszystkim uważaj, aby nie

pracować mięśniami brzucha. Właściwy ruch jest bardzo nieznaczny i „wyrafinowany”.

Jeśli poznałeś swoje „tajne” mięśnie, wepchnij stożek tak głęboko do pochwy, aż przestaniesz go czuć i przejdź do ćwiczeń siłowych. Dobrze jest na początku poświęcić odpowiednią ilość czasu na ćwiczenia budujące świadomość mięśni. Powinnaś być spokojna, uważna oraz zrelaksowana i poświęcić swojemu dnu miednicy całą uwagę. Po zbudowaniu świadomości swojego centrum mocy możesz skrócić ten pierwszy etap treningu.

2. BUDOWANIE SIŁY

Noszenie na co dzień przyrządów do treningu dna miednicy daje głównie efekt przytrzymania, a tym samym statycznego budowania mięśni. Jeśli będziesz regularnie wykonywać ćwiczenia opisane w tej broszurze, uzyskasz również efekt pulsowania z silnym napinaniem i przyjemnym rozluźnianiem. Zapewnia to bardziej holistyczne działanie i bardziej wszechstronne budowanie mięśni. Podczas ćwiczeń budowania świadomości mięśni delikatnie pulsowałaś i bawiłaś się napinaniem mięśni. Teraz możesz naprawdę popracować nad kolejnymi ćwiczeniami siłowymi. Pomoże Ci w tym prawidłowe oddychanie. Najlepiej jest napinać się wraz z wydechem i rozluźniać wraz z wdechem. Jeśli nie uda ci się od razu wejść w ten rytm, upewnij się, że nie wstrzymujesz oddechu i nie napinasz się. Dobrym pomysłem jest również, aby nie napinać się nagle, ale stopniowo zwiększać siłę i powoli ją zwalniać – podobnie jak fala przychodzi i odchodzi.

⚠ WAŻNA UWAGA

Jeśli odczuwasz to ćwiczenie jako nieprzyjemne i wyczerpujące oraz masz wrażenie, że „cały nacisk jest skierowany w dół”, oznacza to, że zbyt mocno napinasz mięśnie brzucha. Nie przyniesie to żadnych pozytywnych skutków!

Staraj się napinać o połowę mniej i „wydobyć siłę z miednicy”. Ćwiczysz prawidłowo, gdy czujesz, że „coś ciągnie Cię w górę”, gdy z jednej strony czujesz siłę, a z drugiej pewną lekkość i masz wrażenie, że rośniesz w górę.

Ćwiczenie 3: Rolowanie miednicy

Pozycja:

W lekko uniesionej pozycji leżącej na plecach, jak w ćwiczeniu 2.



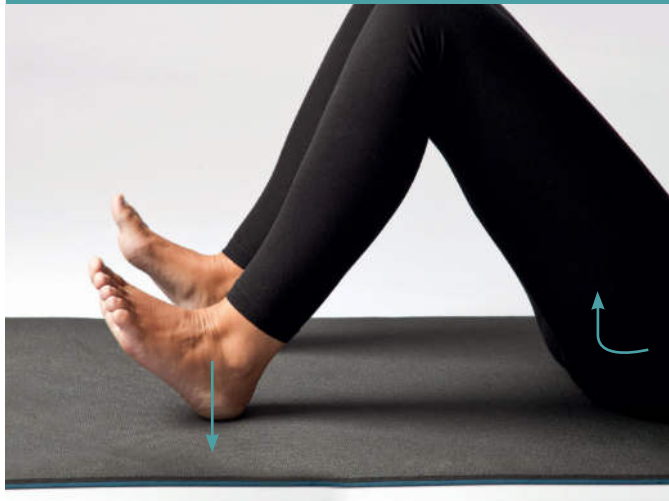
a) Łagodne rolowanie miednicy:

Chwyć materiał spodni w kroku. Weź głęboki wdech i rozluźnij się. Podczas wydechu, podwiń miednicę do góry: Wydłuż plecy, tak jakbyś chciała wcisnąć je w pięty i trzymając za materiał spodni delikatnie przyciągnij miednicę do siebie. Robiąc wdech, przetocz miednicę z powrotem do pozycji wyjściowej. Powtórz tę „kołyskę” 10 razy w rytm oddechu, bez napinania mięśni.

To ćwiczenie jest dobre także dla Twoich pleców. Podczas rolowania koniecznie wydłużaj swoje ciało, a nie skracaj. Podczas ćwiczeń w pozycji leżącej praktycznie nie będziesz czuła stożków.

Pozycja:

W lekko uniesionej pozycji leżącej na plecach, jak w ćwiczeniach 2 i 3.



b) Mocne rolowanie miednicy:

Weź głęboki wdech i rozluźnij się. Zrób wydech i napnij dno miednicy, podwiń miednicę do góry i jednocześnie wciśnij pięty w podłogę. Pamiętaj o wydłużaniu pleców! Zrób wdech i rozluźnij się, a miednica powróci do pozycji wyjściowej.

Powtórz to ćwiczenie 10 razy w rytmie oddechu.

Ćwiczenie 4: Dociskanie przedstopia

Weź głęboki wdech i rozluźnij się. Wypuść powietrze, napnij dno miednicy i dociśnij przednią połowę stóp. Podczas tego ruchu, pięty i miednica lekko się unoszą. Pięty mogą być lekko uniesione (jak na zdjęciu) lub pozostać na podłodze. Pamiętaj, aby odcinek lędźwiowy był przyklejony do maty! Pośladki mogą trochę współpracować, brzuch raczej nie. Możesz czuć, jakbyś obejmowała stożek mocno pochwą i guzkami kulszowymi. Jest dokładnie tak, jak myślisz. Uwolnij całe napięcie wraz z wdechem, a miednica opadnie z powrotem do pozycji wyjściowej.

Powtórz to ćwiczenie 10 razy w rytmie oddechu.



Porada: Program ćwiczeń siłowych należy zawsze rozpoczynać i kończyć delikatnym rolowaniem miednicy. Wykonaj mocne rolowanie miednicy 10 razy i dociskanie przedstopia 10 razy, a następnie ponownie 10 razy lekkie rolowanie miednicy. Naprzemienne silne napinanie i delikatne kołysanie ma korzystny wpływ na budowę mięśni.

3. WYKONUJ JE NA CO DZIEŃ.

Podczas gdy ćwiczenia siłowe można traktować jako rodzaj „treningu z hantlami dla dna miednicy”, kolejne ćwiczenia dotyczą raczej koordynacji ciała. Nie musisz się mocno napinać, ważniejszy jest dobry rytm. Przyrzędy do treningu dna miednicy wzmacniają efekt ćwiczeń.

Jeśli będziesz ćwiczyć regularnie, nauczysz się wykonywać codzienne ruchy – na przykład wchodzenie po schodach – bardziej z dna miednicy. W ten sposób możesz ćwiczyć mięśnie dna miednicy bez stożków i zyskać dodatkowe napięcie i witalność. Mięśnie dna miednicy są bowiem centrum energetycznym organizmu, a jeśli utrzymujesz ich aktywność poprzez odpowiedni rodzaj ruchu, będą pracować bardziej wydajnie i pozostaną odprężone.

Ćwiczenie 5: Taniec na stołku



Pozycja:

Siedząca – na stołku lub krześle z prostym, niezbyt miękkim siedziskiem.

Położ na głowie poduszkę lub woreczek z pestkami wiśni. Pomoże ci to utrzymać pozycję pionową podczas tego ćwiczenia i nie kołysać górną częścią ciała. Napnij dno miednicy podczas wydechu i powoli unieś prawą nogę nieco nad podłogę. Oczywiście łatwiej będzie Ci podnieść nogę, przesuwając ciężar ciała i przechylając górną część ciała w lewo. Nie ulegnij jednak tej pokusie i zbierz siły, aby podnieść nogę z miednicy. Pomocne będzie lekkie wciśnięcie lewej stopy w podłogę i skierowanie lewego ramienia lekko do przodu. Wyobraź sobie, że za każdym razem, gdy napinasz dno miednicy i podnosisz stopę, wyciągasz się w górę i odrobinę rośniesz. Ponownie opuść stopę powoli i z koncentracją podczas wdechu.

Ćwiczenie 6: Wchodzenie po schodach



Pozycja:

Stojąca – przed stopniem schodowym lub niskim, stabilnym podwyższeniem.

5 razy prawa stopa i 5 razy lewa. Powtórz całą sekwencję 3 razy. Następnie 20 razy na przemian prawa i lewa stopa.

Ponownie połóż worek z pestkami wiśni na głowę, tak abyś pozostała wyprostowana i wysoka jak królowa i nie kołysała górną częścią ciała w przód i w tył. Postaw prawą stopę na schodach.

Napnij mięśnie dna miednicy podczas wydechu i powoli przenieś ciężar całkowicie na prawą nogę, aż lewa stopa będzie dotykać podłogi tylko końcówkami palców. Znajdź siłę głównie w miednicy – mimo że udo jest tu oczywiście bardzo potrzebne – i znów poczuj, że rośniesz. Wypuść powietrze, przenieś ciężar z powrotem na lewą stopę i opuść ją.



5 razy prawa stopa
i 5 razy lewa.

Powtórz całą sekwencję
3 razy.

Jeśli ćwiczysz na
schodach, wejdź po nich
powoli i w skupieniu.

4. ROZLUŻNIENIE

Jest ważniejsze niż myślisz. Aby mięśnie mogły rosnąć po wykonanej pracy, muszą być silnie ukrwione i zaopatrzone w składniki odżywcze. Najbardziej skutecznym sposobem na to jest relaks. Pozwól swojemu ciału odprężyć się!

Ćwiczenie relaksacyjne 1: Radosne przeciąganie się

Zrób to jak pies lub kot:

Wyciągnij ręce, nogi i plecy jak najdalej i przeciągaj się z przyjemnością. Pozwól swojemu ciału zdecydować, w jakiej pozycji czuje się najlepiej.



Pozwól swojemu ciału odprężyć się!
Zasługujesz na dobre
samopoczucie!



Ćwiczenie relaksacyjne 2: Wczuwanie się

Ułóż się w jak najwygodniejszej pozycji i połóż dłonie na podbrzuszu. Wyobraź sobie dno miednicy i wewnętrzne organy najlepiej jak potrafisz. Istnieją dowody na to, że świadomość ciała zwiększa skuteczność treningu budującego mięśnie. Wyobraź sobie, że zapadasz się w materac. Zrób wydech, wydając z siebie głębokie westchnienie. Pozwól sobie na poznanie i potraktowanie tej części swojego ciała z miłością. Czujesz tam na dole „mrowienie” lub „burczenie”? Wspomnij!

Ćwiczenie relaksacyjne 3: Rozgrzewający głęboki relaks

Umieść butelkę z gorącą wodą lub ciepły woreczek z pestkami wiśni na podbrzuszu. Niewiele jest lepszych sposobów na głęboki relaks, a Ty przecież zasługujesz na nagrodę w postaci dobrego samopoczucia!

Końcowe, ale nie mniej ważne, zalecenia

Wskazówka dotycząca noszenia przyrządów do treningu dna miednicy firmy Beurer – im więcej się ruszasz, tym większą odczuwasz przyjemność. Niestety, podczas stania lub siedzenia mięśnie dna miednicy mają tendencję do wiotczenia. Wprawdzie podczas noszenia stożków napinają się one odruchowo, aby zapobiec ich wysunięciu się, ale to stałe napięcie może prowadzić z kolei do lekkiego skurczu. Jest to częsty powód, dla którego kobiety nie czują się dobrze ze stożkami. Jednak podczas ruchu noszenie stożków zapewnia wewnętrzny masaż. Oto kilka zaleceń dotyczących codziennego życia. Ruch i utrzymywanie prawidłowej postawy z pewnością działa korzystnie na mięśnie dna miednicy, niezależnie od tego, czy nosisz stożki, czy nie.

- Jeśli musisz przebywać w pozycji stojącej przez dłuższy czas, czy to podczas prasowania, czy innej czynności, dobrze jest stać w rozkroku.
- Unikaj zaokrąglania pleców podczas pochylania się. Zamiast tego zegnij kolana, stojąc w rozkroku i pochyl się z wyprostowaną górną częścią ciała.
- Jeśli stoisz w kolejce przez dłuższy czas, możesz powoli i niewidocznie przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą, a tym samym robić coś dla dna miednicy.

O mnie

Jako terapeutka alternatywna i trenerka dna miednicy prowadzę własny gabinet w południowej części Monachium. Udzielam indywidualnych lekcji oraz organizuję kursy i szkolenia dla terapeutek dna miednicy.

Szczegółowe informacje oraz bezpłatne wskazówki dotyczące treningu można znaleźć na mojej stronie internetowej:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Moje książki



„Beckenboden-Training“ (Trening dna miednicy)

CD z ćwiczeniami

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Proste i przyjemne ćwiczenia zwiększające stabilność i świadomość ciała



„Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“ (Dno miednicy – jak zamie- nić codzienne aktywności w treningu)

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Prosta integracja aktywnego dna miednicy w codziennej rutynie.

Produkty dla kobiet na każdy etap życia



PelviStrong

Przyrządy do treningu
dna miednicy



Menstrual Relax

Pad TENS z funkcją
grzania



Menstrual Relax+

Pad TENS z funkcją
grzania

*Moje ciało.
Moje rozwiązania!*



BasalControl Basic

Termometr owulacyjny



BasalControl Smart

Termometr owulacyjny

Oprócz przyrządów do treningu dna miednicy, Woman's Life oferuje również wiele produktów na czas menstruacji, ciąży i menopauzy.

Więcej informacji na temat asortymentu można znaleźć pod poniższym linkiem:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-blutdruck.de • www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com